

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 11/20/2008 12:32 PM
Onderwerp: Prostaat - griepvirus - beste slaaphouding - CO

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

november 2008 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Prostaat & prostaatziekten

De prostaatklier ligt als een ring rond de urinebuis van de man. Deze klier speelt vooral een rol in zijn vruchtbaarheid. Met de prostaat kan het misgaan: van ontstekingen en prostaatvergrotingen tot prostaatkanker.

>> [Lees meer](#)

Griepvirus overleeft buiten lichaam

Als iemand met griep zijn neus snuit en dan een deurklink vastgrijpt, kan je er nadien het besmettelijk virus overnemen. Want het griepvirus overleeft een aantal uren buiten het lichaam. >> [Lees meer](#)

Slaaphouding: welke is de beste?

Bewaar de natuurlijke krommingen van je ruggenwervel terwijl je slaapt. Ook je persoonlijke lichaamsbouw en problemen spelen natuurlijk een rol.

>> [Lees meer](#)

Steaming: afpersing tussen minderjarigen

Een groepje tieners of kinderen intimideren en treiteren een slachtoffer tot het op hun eisen ingaat. De daders krijgen een kick, het slachtoffer een trauma. Wat doe je best als dat jou overkomt? >> [Lees meer](#)

Goede of slechte conditie?

Slechts 34% van de mensen is tevreden met zijn lichamelijke conditie. Een kleine helft van 42% beoefent geen sport. Geen tijd, te weinig doorzettingsvermogen en te moe zijn de belangrijkste excuses. Dit blijkt uit de resultaten van de beweegenquête op gezondweb. >> [Lees meer](#)

CO-vergiftiging: de veelgestelde vragen

CO is een giftig gas en ontstaat bij een slechte of onvolledige verbranding van aardgas, kolen, mazout, petroleum of hout. In deze periode van het jaar maakt CO altijd slachtoffers. Hoe herken je een CO-vergiftiging? Bekijk ook de andere vragen en antwoorden. >> [Lees meer](#)

Mandarijntjestijd

De mandarijn krijgt verschillende gezonde eigenschappen toegeschreven. Op een koele plek kan je ze wel tot 10 dagen bewaren. Bovendien smaken ze lekker in heel wat gerechten.

>> [Lees meer](#)

Deze nieuwsbrief geeft enkel algemene informatie en mag niet worden gebruikt ter vervanging van het medisch advies van je huisarts of gezondheidsspecialist.

[Schrijf je hier in.](#) Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf je hier uit.](#)